

*Mit uns  
für Ihre Gesundheit*



### Ratschlag bei Durchfall und Magendarminfekt

#### Sehr geehrte/r Frau/Herr

eine akute Durchfallerkrankung/Magendarminfekt ist meistens ein Zeichen einer Darminfektion mit Bakterien oder Viren. Häufig sind hygienisch nicht einwandfrei verarbeitete oder leicht verdorbene Nahrungsmittel die Ursache. Aber auch bestimmte Antibiotika können die Darmflora stören und zu Durchfall führen. Um Ihre Beschwerden rasch zu beseitigen, kann man z.B. ein wirksames aber auch schonendes Naturarzneimittel auswählen (z.B: Perenterol, Perocur). Es bekämpft nicht nur Ihre Durchfallerkrankung, sondern hilft auch, das gesunde Darmmilieu wieder herzustellen. Bei Durchfall kommt es zu einem hohen Wasser- und Mineralsalzverlust, der schnell ausgeglichen werden muss.

**Dazu empfehle ich Ihnen, unsere speziellen Ernährungs-Tipps für die Dauer Ihrer Erkrankung zu berücksichtigen.**

Empfehlenswert	Meiden
<p><b>Trinken!</b> Die ersten 2 Tage mind. 2-3 Liter pro Tag.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stilles Mineralwasser (Zimmertemperatur)</li> <li>- Ungesüßte Kräuter- Früchtetees</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Getränke mit Kohlensäure</li> <li>- Milch</li> <li>- Kaffee</li> <li>- Alkohol</li> </ul>
<p><b>Essen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fettfreie Gemüsebrühe</li> <li>- Zwieback, Toast, Knäckebrot</li> <li>- Geriebener Apfel, Bananenbrei</li> <li>- Kartoffelbrei (ohne Fett und Milch)</li> <li>- Reis- oder Haferschleim (ohne Fett und ohne Milch)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Milchprodukte (z.B. Milch, Käse, Quark)</li> <li>- Fettreiche Speisen (z.B. Wurst, frittierte Speisen, fettreicher Fisch, Schokolade Kuchen)</li> <li>- Blähende Nahrungsmittel (z.B. Kohl, Vollkornprodukte, Bohnen)</li> <li>- Schwer verdauliche Nahrungsmittel (z.B. Fleisch, Eier)</li> <li>- Gezuckerte Nahrungsmittel (z.B. Zucker, Süßigkeiten, gezuckerte Getränke wie Cola oder Limo, Dörrobst)</li> </ul>

**Das Praxisteam Krüger wünscht Ihnen gute Besserung!**

**Sollte Ihr Durchfall innerhalb der nächsten 5 Tage nicht abgeklungen sein, suchen Sie uns bitte auf jeden Fall wieder auf!**